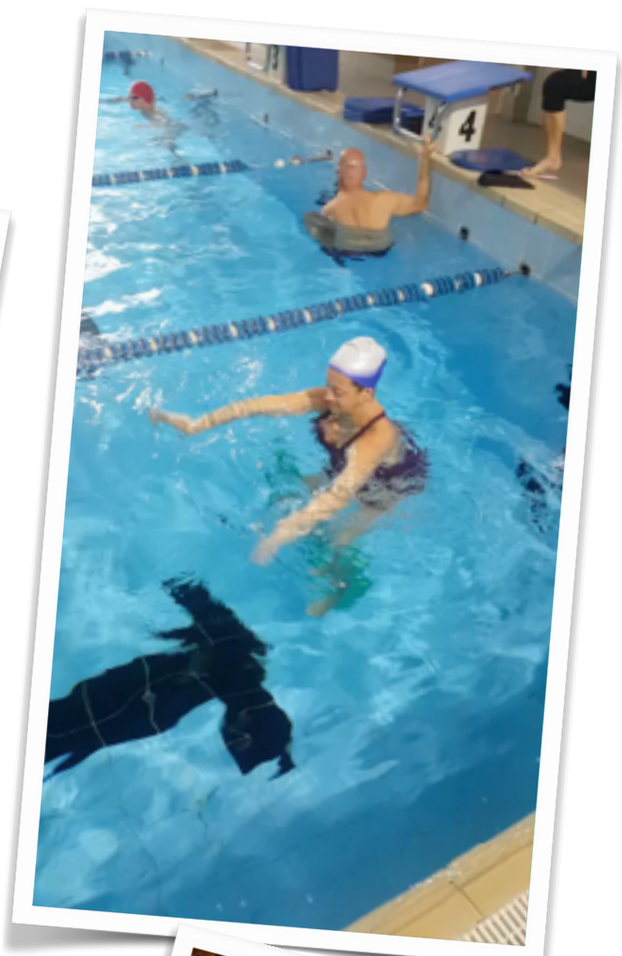
FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO

AREA FORMAZIONE
SETTORE
ISTRUZIONE
TECNICA

In acqua prima e dopo la nascita

Gabriella Conforti

Corso Coordinatori Scuola Nuoto
Ostia 8-10 maggio 2026



PREPARARSI ALLA NASCITA CON LO “SPORT” IN ACQUA

PER ACCOMPAGNARE LA GESTANTE IN MODO PIACEVOLMENTE ATTIVO FINO AL MOMENTO PARTO E NELLA CONOSCENZA DI SE STESSA

SIT
SETTORE STIMOLAZIONE TECNICA

IERI

SIT
SETTORE ISTRUZIONE TECNICA

FIN
FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO

OGGI

SIT
SETTORE ISTRUZIONE TECNICA

FIN
FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO

LA GRAVIDANZA E’ UN FATTO FISIOLOGICO CHE VA VISSUTO CON GLI STRUMENTI PSICO FISICI ADATTI NEL NOSTRO CASO L’ACQUA RIPRISTINA L’EQUILIBRIO PSICOFISICO COMPROMESO DAI RITMI DELLA QUOTIDIANITA’

ATTIVITA’ IN ACQUA COME INTEGRAZIONE AI CORSI DI PREPARAZIONE AL PARTO MA SENZA SOSTITUIRSI AD ESSI

SIT
SETTORE ISTRUZIONE TECNICA

FIN
FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO

Acquistare relax e benessere mentale per la sfera psichica

Socializzare con donne nella stessa situazione

L'ACQUA AIUTA A

Massaggiare e cullare il corpo modificato della donna

Scaricare energie negative

Nascondere il nostro corpo , sensazione di movimento con privacy

Specialisti

ostetricia e ginecologia

dott.Rossana Sarli

medicina dello sport

dott.Lorenzo Marugo

chirurgia vascolare

dott.Gian Carlo Ghiglino

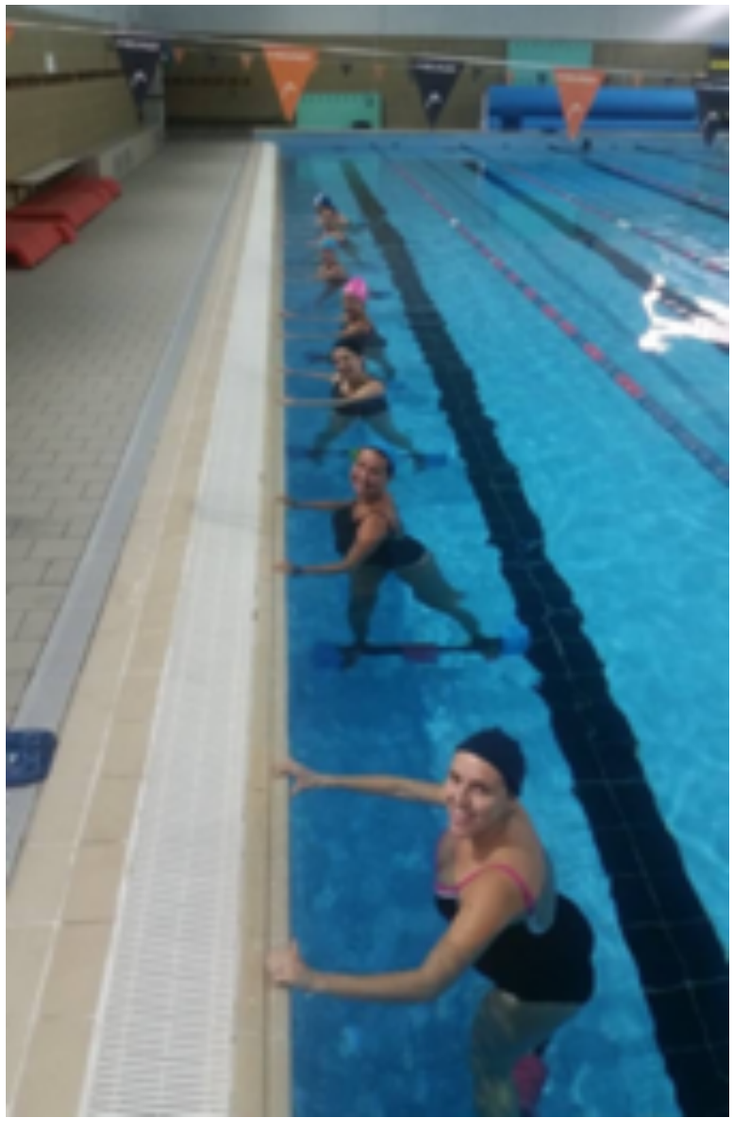
Un anno di studi e valutazione

collaborazione cattedre universitarie
medicina dello sport e clinica ostetrica

necessità di validazione scientifica della metodica

SIT
SETTORE ISTRUZIONE TECNICA

FIN
FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO



Genova 1989

corsi attivita’ motoria in acqua per ottimizzare benessere psicofisico

Genova 1990

inizio programma sperimentale con raccolta di dati clinici

(pubbl. naz. Medicina dello sport 42; 149-153)

SIT
SETTORE ISTRUZIONE TECNICA

FIN
FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO

Primipare partecipanti programma motorio in acqua

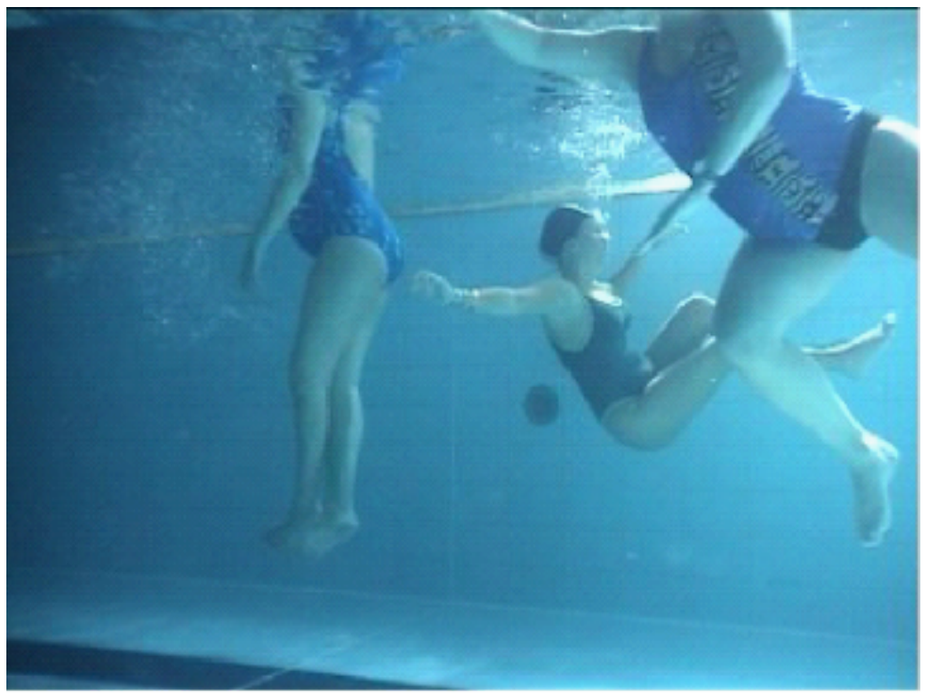
durata travaglio e periodo espulsivo inferiori

grado sopportazione dolore durante travaglio e parto migliore

Nel 1994 raccolta dati su 380 gravide partecipanti all'attività in acqua

riduzione percentuale cesarei
gestaz. media 39 sett.
no traumi addominali
no compl.flebitiche
apgar fetale quasi mai inferiore 8
ore medie travaglio 4-5

tempo medio periodo espulsivo 11,2 '



SIT
SETTORE ISTRUZIONE TECNICA

FIN
FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO

S.I.T. F.I.N. si interessa a questa attività perché spesso svolta senza nozioni specifiche senza specifica finalizzazione degli esercizi

Conoscenza fisiologica e medica necessaria a istruttori per comprendere a livello base meccanismi stato di gravidanza e differenza rispetto al non stato

SIT
SETTORE ISTRUZIONE TECNICA

FIN
FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO

Istruttore

piu’ tranquillo e consapevole al momento delle scelte operative

in grado di variare e modificare programma del corso esercizi e carichi eventuali

sa adattare il corso in funzione delle caratteristiche ambientali, delle attrezzature e della personalita’ della gestante

Sa fino a dove potere intervenire
e essere in grado di scegliere tra richiesta di consulenza
(medico psicologo ostetrica)
o attivazione immediata catena di soccorso

SIT
SETTORE ISTRUZIONE TECNICA

FIN
FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO

Effetti della gravidanza

Primo trimestre

Momenti di incertezza e sentimenti di ambivalenza

Gioia alternata a dubbi e incertezze su adeguatezza e cambiamenti legati alla nuova nascita

Madre oscilla tra accettazione e rifiuto della nuova condizione

Probabile timore nell'intraprendere attivita' sportive

Secondo trimestre

Gravidanza metabolizzata in gran parte

Donna in simbiosi con bimbo piacevolmente invasa

Trova sollievo in acqua

Assistita da operatori competenti in ambiente tranquillo protettivo capace di stimolare liberazione di endorfine (maggiore benessere)

Terzo trimestre

Caratterizzato da ansia insofferenza, stanchezza,

Organizzazione di ogni cosa materiale e non affinche' tutto «sia a posto»

Possibili reazioni nervose verso richieste di esercizi complicati o faticosi

SIT
SETTORE ISTRUZIONE TECNICA

FIN
FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO

BENEFICI DELL'ATTIVITA' IN ACQUA

MANTIENE TONO MUSCOLARE(muscoli paravertebrali che sostengono peso del bimbo)

PREVIENE GONFIORI E PESANTEZZA ARTI INFERIORI

PREVIENE RISCHI DI TRAUMI (tendiniti distorsioni)

PESO SOTTO CONTROLLO

MIGLIORE TOLLERANZA ALLO SFORZO(emodiluizione compensante emoconcentrazione da sforzo,maggiore gettata sistolica,aumento volumi plasmatici)

PRESSIONE IDROSTATICA DELL'ACQUA ESERCITA UNA FORZA UNIFORME SUL CORPO CHE PREME I LIQUIDI EXTRAVASCOLARI NELLO SPAZIO VASCOLARE

RIDUZIONE DEL PESO ADDOMINALE SUL RACHIDE E ARTI INFERIORI

CONTROLLO DELLA RESPIRAZIONE

SIT
SETTORE ISTRUZIONE TECNICA

FIN
FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO

DISTURBI PIU' COMUNI

LOMBALGIA

CRAMPI MUSCOLARI

EDEMI ARTI INFERIORI (VARICI)

PERDITE VAGINALI DI SANGUE

INFEZIONI VAGINALI

CONTRAZIONI UTERINE

IPERTENSIONE

PROBLEMI DI CRESCITA FETALE

DIABETE MATERNO

SIT
SETTORE ISTRUZIONE TECNICA

FIN
FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO

FINALITA' DELL'ATTIVITA' ACQUATICA

MIGLIOR TONICITA' DEL TRONCO PER SOSTEGNO ALLA COLONNA VERTEBRALE

PROFILASSI DELLE TROMBOSI VENOSE E STASI LINFATICA

CONTROLLO E CONSAPEVOLEZZA DELLA RESPIRAZIONE

CONTROLLO DEL MOVIMENTO,DEL PERINEO,MOTORIO SETTORIALE

PERCEZIONE E MOBILITAZIONE DEL BACINO

CURA DELLA PROPRIOCEZIONE
(capacità di percepire e riconoscere la posizione del corpo nello spazio e contrazione dei muscoli anche senza vederli)

ESATTA CONSAPEVOLEZZA DEI MOVIMENTI

SIT
SETTORE ISTRUZIONE TECNICA

FIN
FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO

miglioramento
dell’acquaticità individuale
(utile per il parto in acqua e
trasmissione empatica
anche al futuro bimbo)

emozioni positive dovute
al superamento di
esperienze nuove e
divertenti

**IL TUTTO IN MODALITA’
AEROBICA**

SIT
SETTORE ISTRUZIONE TECNICA

FIN
FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO

PROGRAMMAZIONE

DELL'ATTIVITA' ACQUATICA

SIT
SETTORE ISTRUZIONE TECNICA

FIN
FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO

BICICLETTE SEMPLICI

BICICLETTE ABBINATE AD ESERCIZI DI BRACCIA A CORPO LIBERO

BICICLETTE ABBINATE AD ESERCIZI DI BRACCIA CON CARICHI (MEZZE PALETTE, GUANTI BOX ECC.)

SOLO BRACCIA CON ESERCIZI DI GAMBE (TESE O IN PIEGAMENTO)

LAVORO CONTINUO AEROBICO GLOBALE

SIRENE DI OGNI TIPO

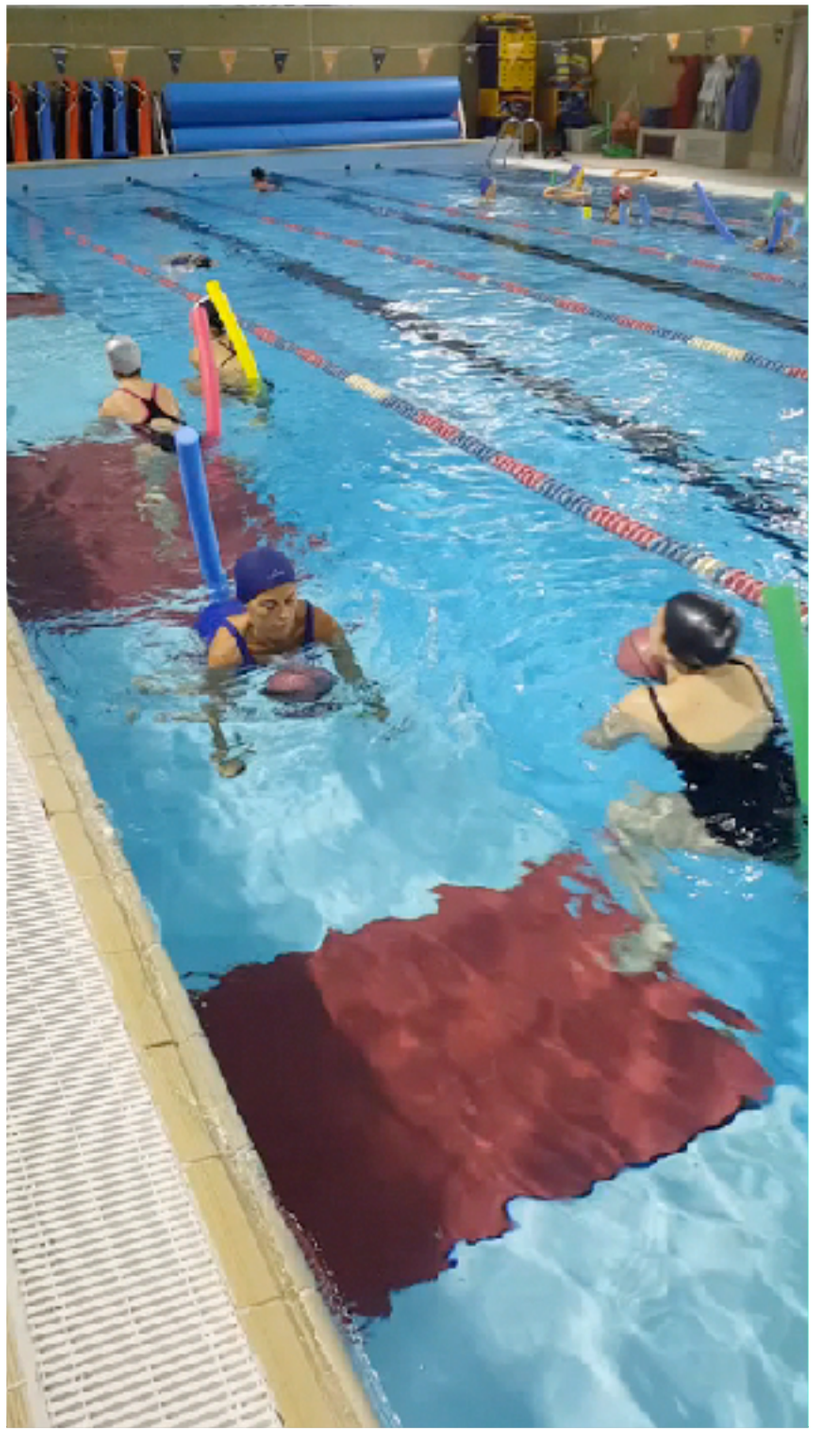
ADDOMINALI SEMPLICI O ABBINATI A SFORBICIATE E BICICLETTE CENTRALI O LATERALI)

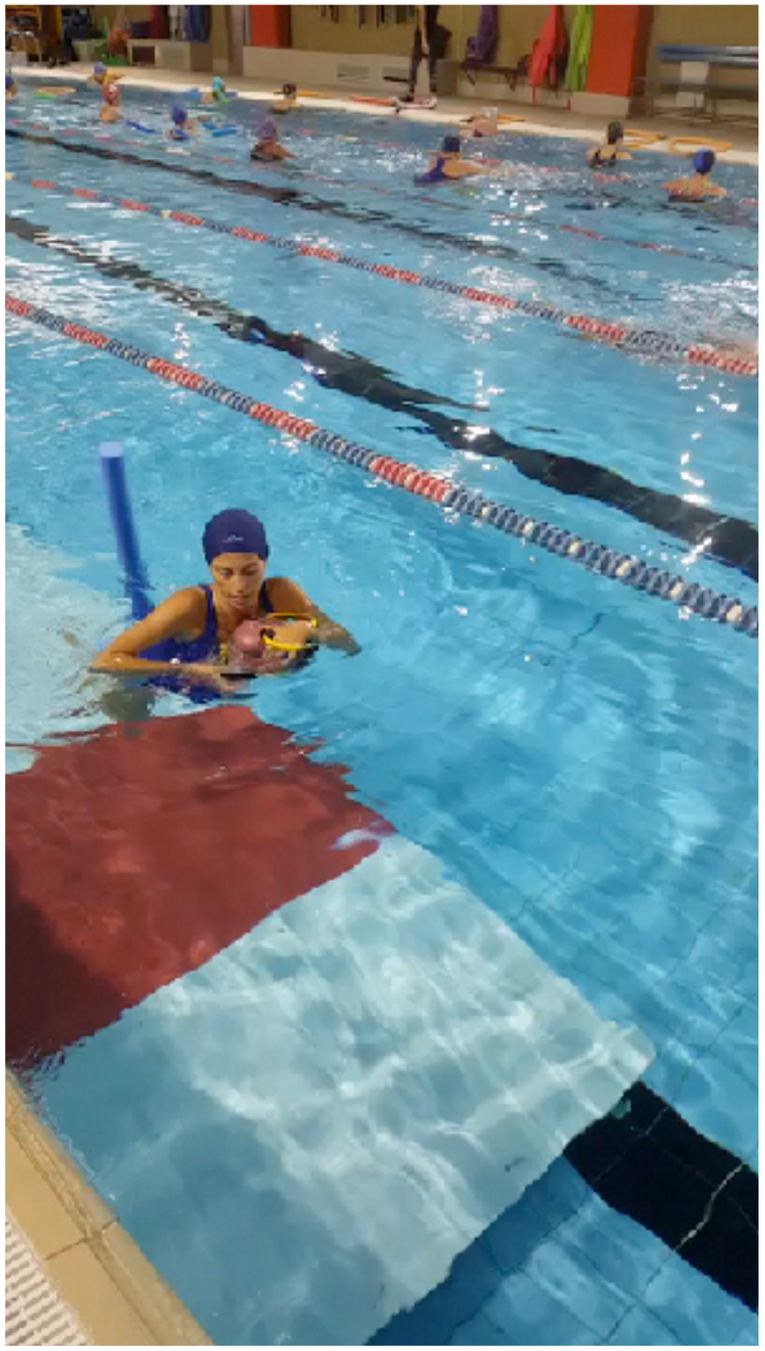
ESERCIZI IN ALTALENA CALCETTI DI VARIO TIPO (IMPEGNO QUADRICIPITE PIU' ADDOMINALI)

ESERCIZI PER PERINEO (APERTURE E CHIUSURE)

SIT
SETTORE ISTRUZIONE TECNICA

FIN
FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO





SIT
SETTORE ISTRUZIONE TECNICA

ESERCIZI SUL DORSO CON MOVIMENTI DI GAMBE O DI BRACCIA CON O SENZA TONDO LUDO

ESERCIZI SUL DORSO CON APPOGGIO ARTI INFERIORI (DOPPIO O SINGOLO,WATSU)

LAVORO CONTINUO AEROBICO GLOBALE

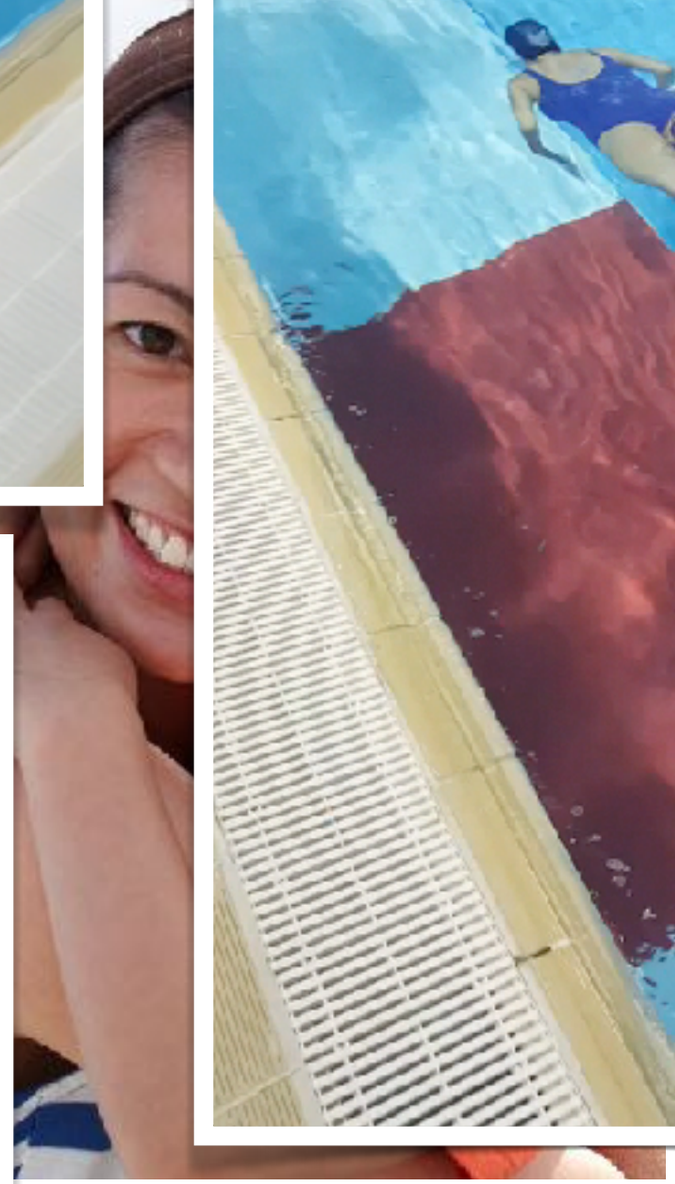
ESERCIZI SUL DORSO CON IMPEGNO DI ADDOMINALI

ESERCIZI PER COLONNA SU WATER JUMP

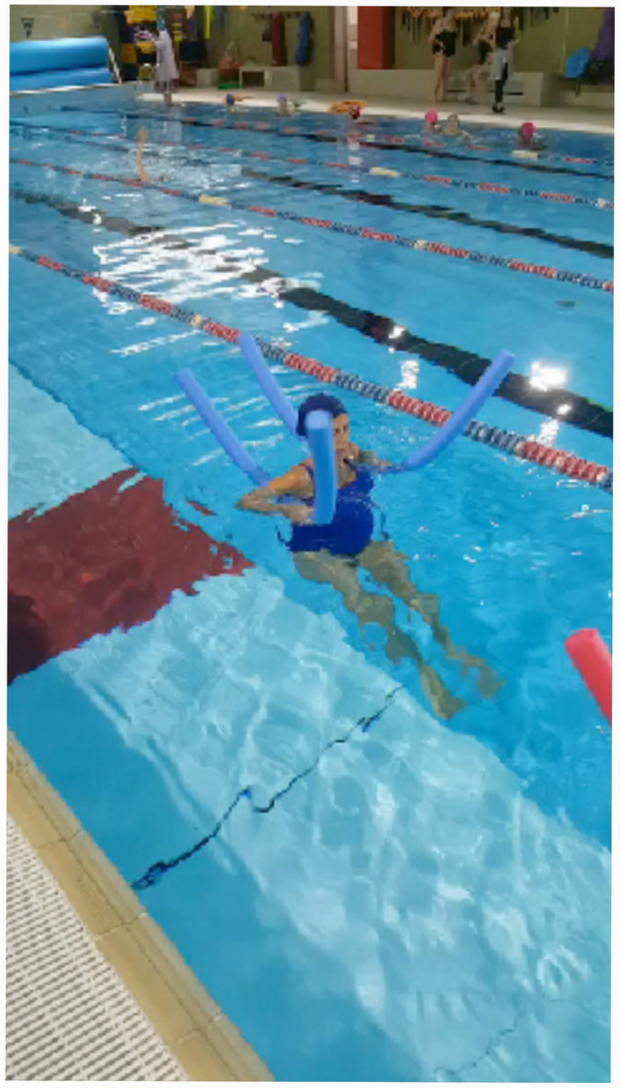
ESERCIZI SOTT'ACQUA E IN SUPERFICIE
CON L'AIUTO DI MEZZE PINNE PER AGEVOLARE BUONA MOBILITAZIONE DELLA COLONNA

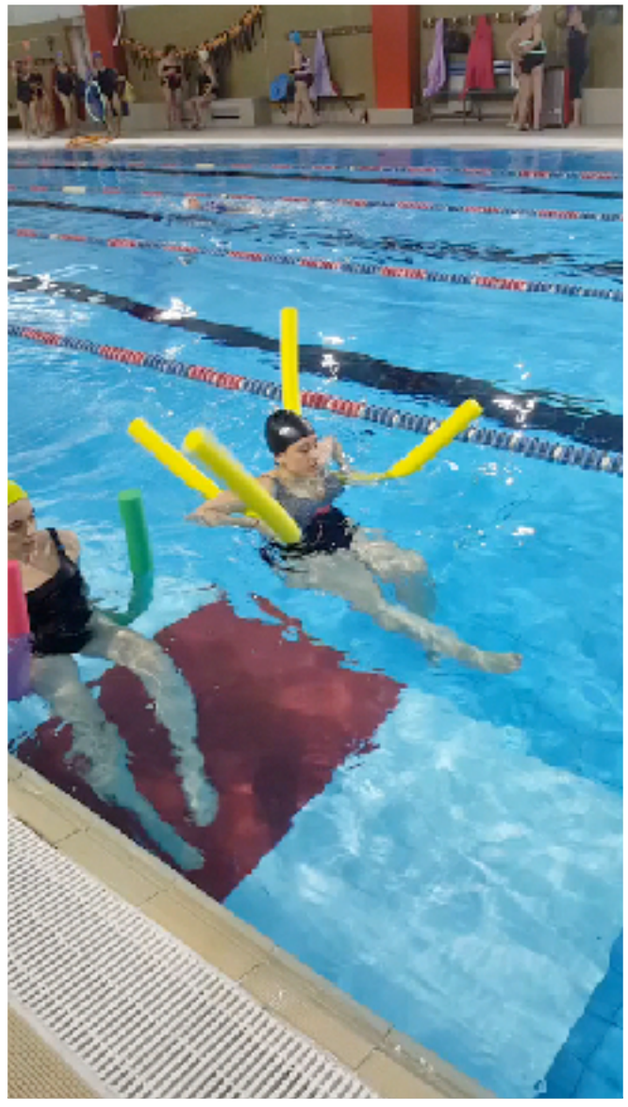
SIT
SETTORE ISTRUZIONE TECNICA

FIN
FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO



SIT
SETTORE ISTRUZIONE TECNICA





SIT
SETTORE ISTRUZIONE TECNICA

lavori sul tronco per aiuto alla colonna

SIT
SETTORE ISTRUZIONE TECNICA

GAMBE FUORI ACQUA SU BORDO TUBO SOTTO COLLO VARI RILASSAMENTI E CONTRAZIONI

RILASSAMENTO ABBINATO A MOVIMENTO E RESPIRAZIONE

ESERCIZI DI RILASSAMENTO PROGRESSIVO E SETTORIALE

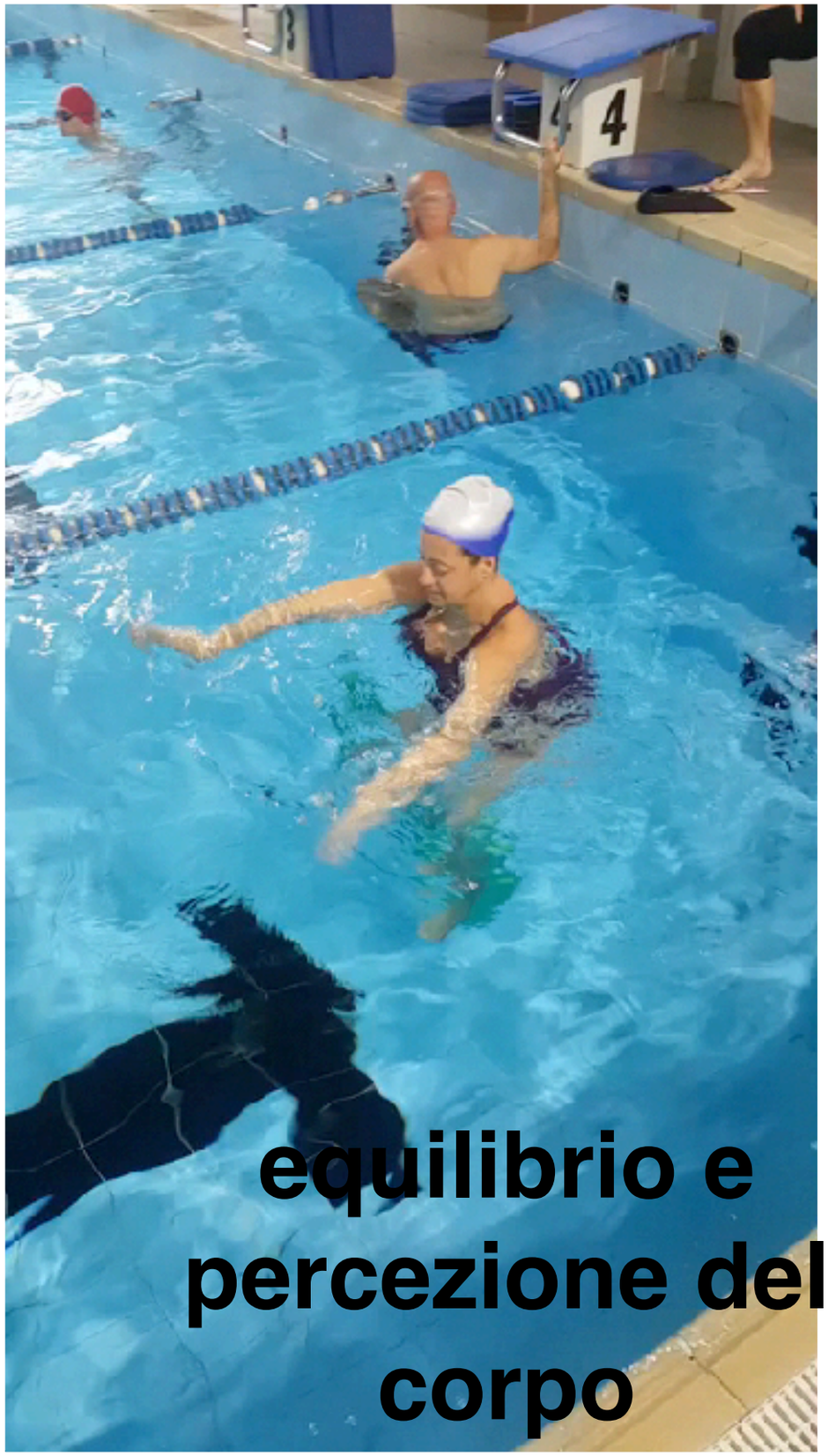
RICERCA DELLA PERCEZIONE DEL PROPRIO CORPO NELL'ACQUA (PROPRIOCEZIONE)

ESERCIZI PERINEO CON AIUTO DEL BORDO E SENZA (ASCENSORE)

IN PIEDI SUL TUBO RICERCA DELL'EQUILIBRIO E BUONA PADRONANZA DELLA MUSCOLATURA

SIT
SETTORE ISTRUZIONE TECNICA

FIN
FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO



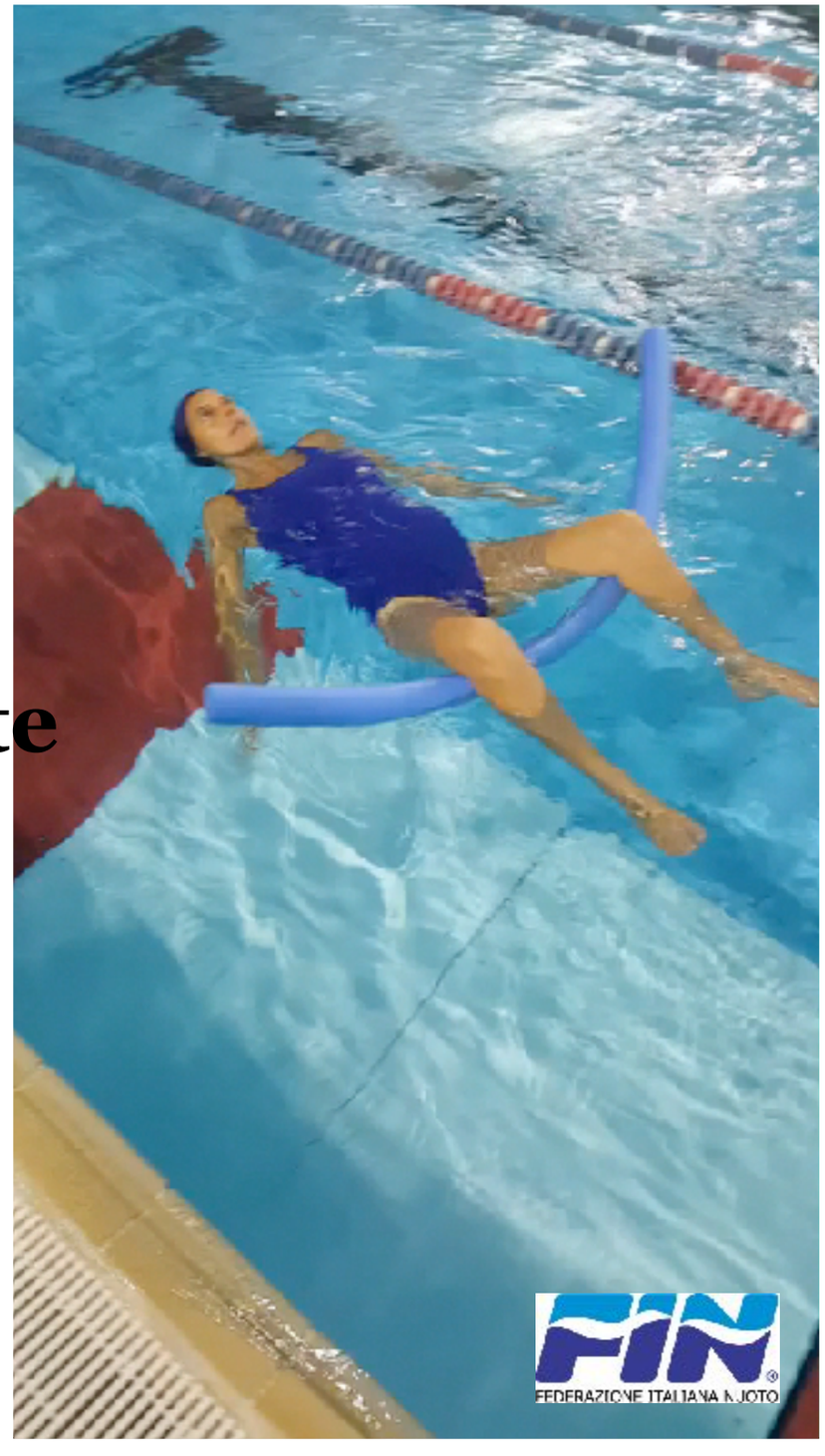
equilibrio e percezione del corpo

potenziamento arti superiori

FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO

SIT
SETTORE ISTRUZIONE TECNICA

bracciate



SIT
SETTORE ISTRUZIONE TECNICA

ESERCIZI PER PERCEPIRE DIFFERENZA TRA ROTAZIONI ARTI INFERIORI E BACINO

SPOSTAMENTI DEL BACINO DESTRA SINISTRA ALTERNATO A BICICLETTE

ESERCIZI PER LA MOBILIZZAZIONE DEL BACINO

ESERCIZI DI PERCEZIONE DEL BACINO CON GAMBE FUORI DALL'ACQUA

SPOSTAMENTI VERSO ALTO E RITORNO BASSO ALTERNATO A BICICLETTE

GIRO COMPLETO SOLO BACINO A SINISTRA E DESTRA ALTERNATO A BICICLETTE

SIT
SETTORE ISTRUZIONE TECNICA

FIN
FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO

APNEE DI VARIO TIPO

INSPIRAZIONI ED ESPIRAZIONI IN GALLEGGIAMENTO CON GAMBE FUORI DALL'ACQUA CON CORRISPONDENTI SCIVOLAMENTI

ESERCIZI CON FORME DIVERSE DI ESPIRAZIONE

DA POSIZIONE RILASSATA IN SUPERFICIE ESPIRAZIONE VELOCE FORZATA CON CONSEGUENTE DISCESA SOTT'ACQUA

MOVIMENTI SOTT'ACQUA IN ESPIRAZIONE ASSECONDANDO I MOVIMENTI CHE QUESTA SUGGERISCE

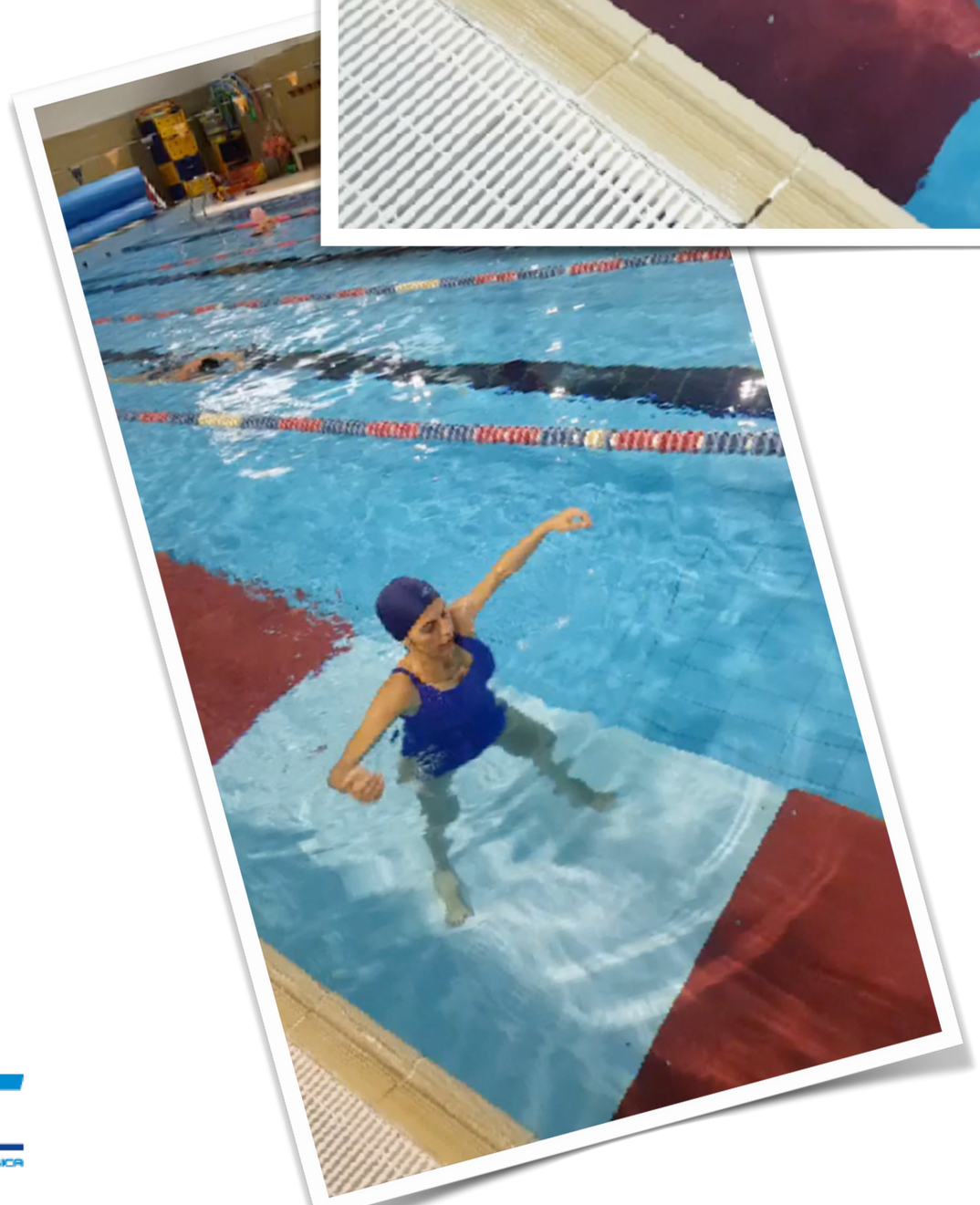
ESERCIZI DI CONTROLLO DELLA RESPIRAZIONE

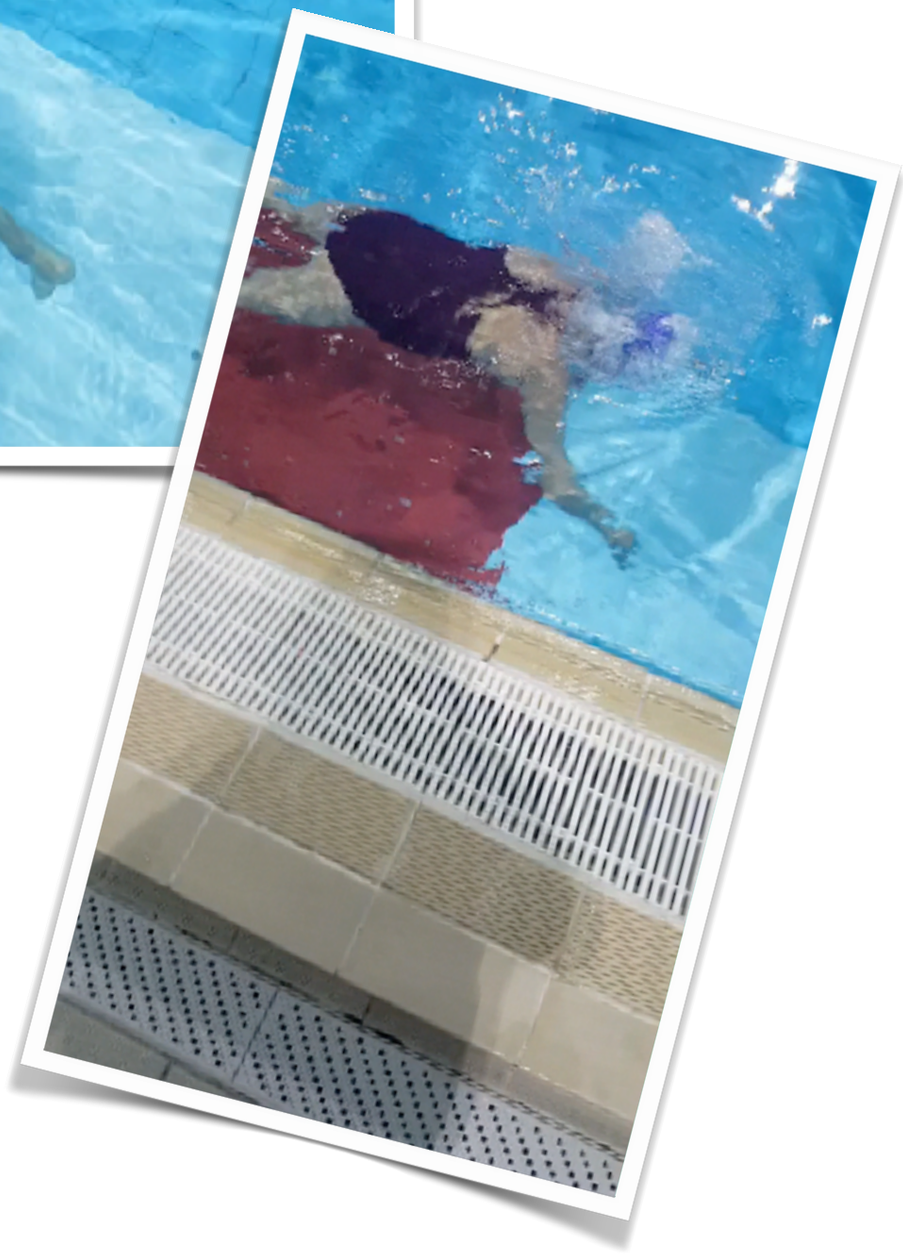
IMMERSIONI DEL VISO CON APNEE INTERCALATE A ESPIRAZIONI

ESPIRAZIONE CON EMISSIONE DI SUONI

BATTUTE DI GAMBE VELOCI CON INTERRUZIONE E OBBLIGO DI RESPIRAZIONE CON TEMPI PRESTABILITI DI INSPIRAZIONE E ESPIRAZIONE

TIPI DIVERSI DI RESPIRAZIONE CONTATA CON TEMPI PRESTABILITI DI INSPIRAZIONE ED ESPIRAZIONE





SIT
SETTORE ISTRUZIONE TECNICA

FIN
FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO

TONDO LUDO SOTTO ASCELLE
VISO NELL'ACQUA IN APNEA
GINOCCHIA AL PETTO
MANI CHE SOSTENGONO LE STESSE GAMBE DIVARICATE (PALLINA)

FRONTE AL BORDO BRACCIA APPOGGIATE
ALLO STESSO GAMBE PIEGATE DIVARICATE
PIEDI UNITI; PREMERE LE GINOCCHIA CONTRO IL
BORDO (PERINEALI)

ESERCIZI DI STRETCHING

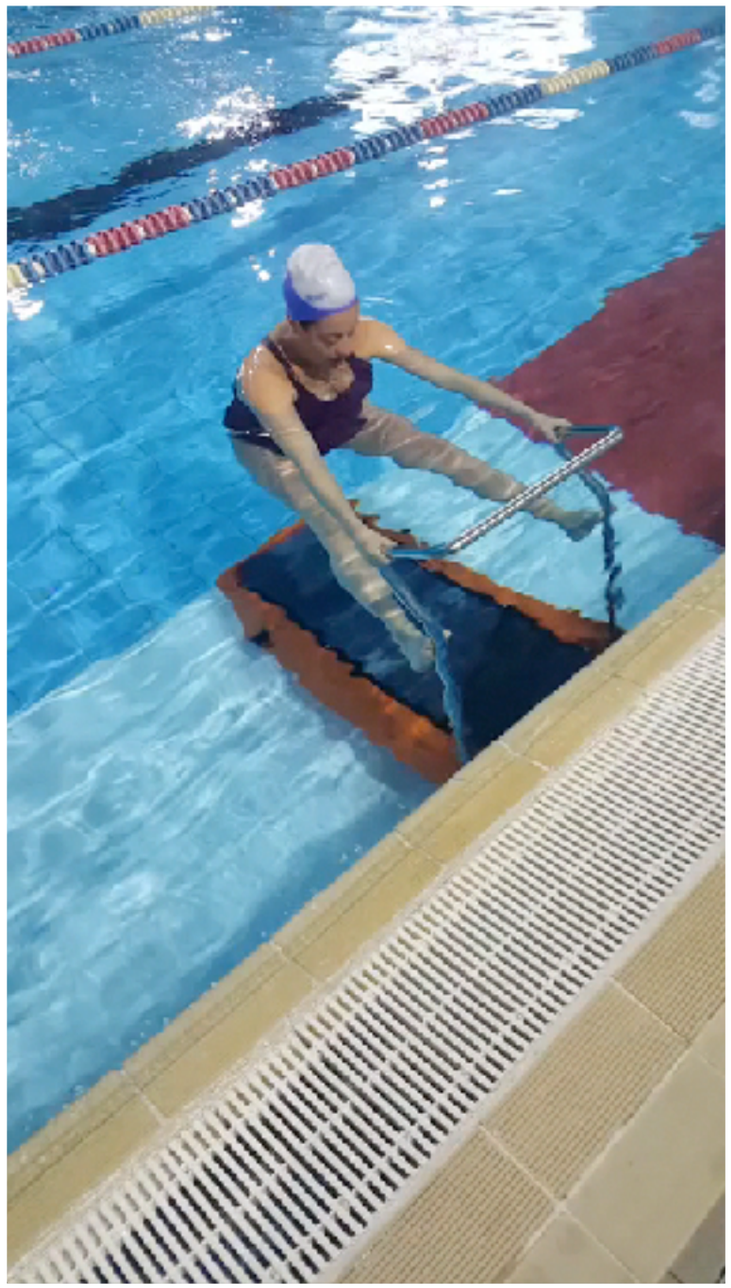
AL BORDO PIEDI PUNTATI DA GAMBE PIEGATE A DISTESE
10 SECONDI E RITORNO

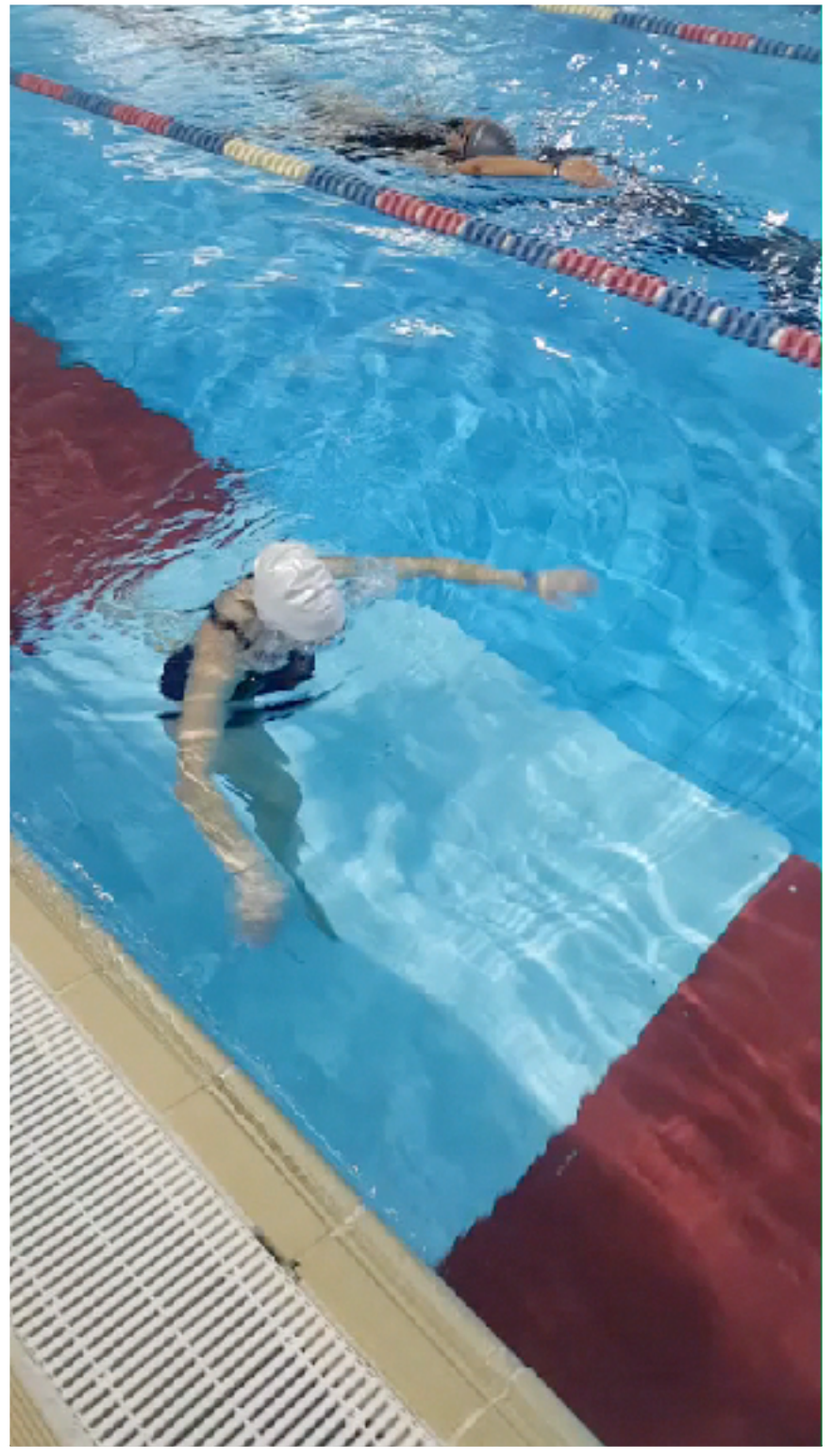
MANI ATTACCATE AL BORDO
PRONE TONDO LUDO TRA
PANCIA E GAMBE CHE SONO A SQUADRAPORTARE
ALTERNATIVAMENTE UNA GAMBA TESA IN AVANTICON PIEDE A MARTELLO
E RITORNO(FAVORISCE DISTENSIONE COLONNA)
STESSO EX. GAMBE PARALLELE O DIVARICATE

GAMBE FUORI DALL'ACQUA
CORPO
RILASSATO UNA MANO
TOCCA IL BORDO
SCIVOLANDO SULL'ACQUA
LATERALMENTE

SIT
SETTORE ISTRUZIONE TECNICA

FIN
FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO





stretching

SIT
SETTORE ISTRUZIONE TECNICA

FIN
FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO

ESERCIZI IN IMMERSIONE CON EROGATORE

ADATTAMENTO:
RESPIRAZIONI DI VARIO TIPO CON O SENZA PESI
ACQUISIZIONE CONOSCENZA E TRANQUILLITA' NELL'AMBIENTE I NEL QUALE SI LAVORA

MOVIMENTO:
TAICHI SUBACQUEO CON RESPIRAZIONE ABBINATA AI MOVIMENTI (TUTTO CON PESI)

- INCROCI LATERALI BRACCIA E GAMBE CON RESPIRAZIONE
- OSCILLAZIONI FRONTALI E POSTERIORI DELLE BRACCIA
- OSCILLAZIONI E TORSIONI COMPLETE
- OSCILLAZIONE FRONTALE E POSTERIORE DEL CORPO
- OSCILLAZIONE DELLA GAMBA CON E SENZA SPOSTAMENTO OPPOSTO DEL TRONCO
- CAMMINATE INCROCIANDO GAMBE E BRACCIA

SIT
SETTORE ISTRUZIONE TECNICA

FIN
FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO

ESERCIZI AL BORDO

SCHIENA AL BORDO
BRACCIA APPOGGIATE ALLO STESSO
GAMBE PARALLELE AL BORDO

GAMBE UNITE GINOCCHIA AL PETTO DISTENDERE A SQUADRA ALLARGARE VERSO ESTERNO E TORNARE IN POSIZIONE INIZIALE

GAMBE UNITE PORTARE PRIMA A DESTRA E POI SINISTRA PARALLELE AL BORDO

GAMBE DISTESE LEGGERMENTE DIVARICATE RUOTARE I PIEDI VERS INTERNO

GAMBE A SQUADRA ESEGUENDO BICICLETTA ANDARE DA UN LATO A PASSANDO PER IL CENTRO

LATERALI AL BORDO
UN BRACCIO APPOGGIATO ALLO STESSO GAMBA VICINA AL BORDO
DISTESA

PIEGARE GAMBA ESTERNA ESTENDERLA INDIETRO INCROCIANDO S BORDO

GAMBA ESTERNA PIEGATA MANO SOTTO GINOCCHIO DISEGNARE PICCOLI CERCHI

PORTARE GAMBA ESTERNA A SQUADRA COMPIERE UNA ROTAZIONE L'ESTERNO RITORNO A GAMBA TESA NELLA POSIZIONE INIZIALE

SLANCIO LATERALE DELLA GAMBA VERSO L'ALTO CON FUORIUSCIT ACQUA

SIT
SETTORE ISTRUZIONE TECNICA

FIN
FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO

ESERCIZI SU TAPIS ROULANT

CAMMINATE DI VARIO TIPO SENZA APPOGGIO

CAMMINATE DI VARIO TIPO FRONTALI O LATERALI CON APPOGGIO

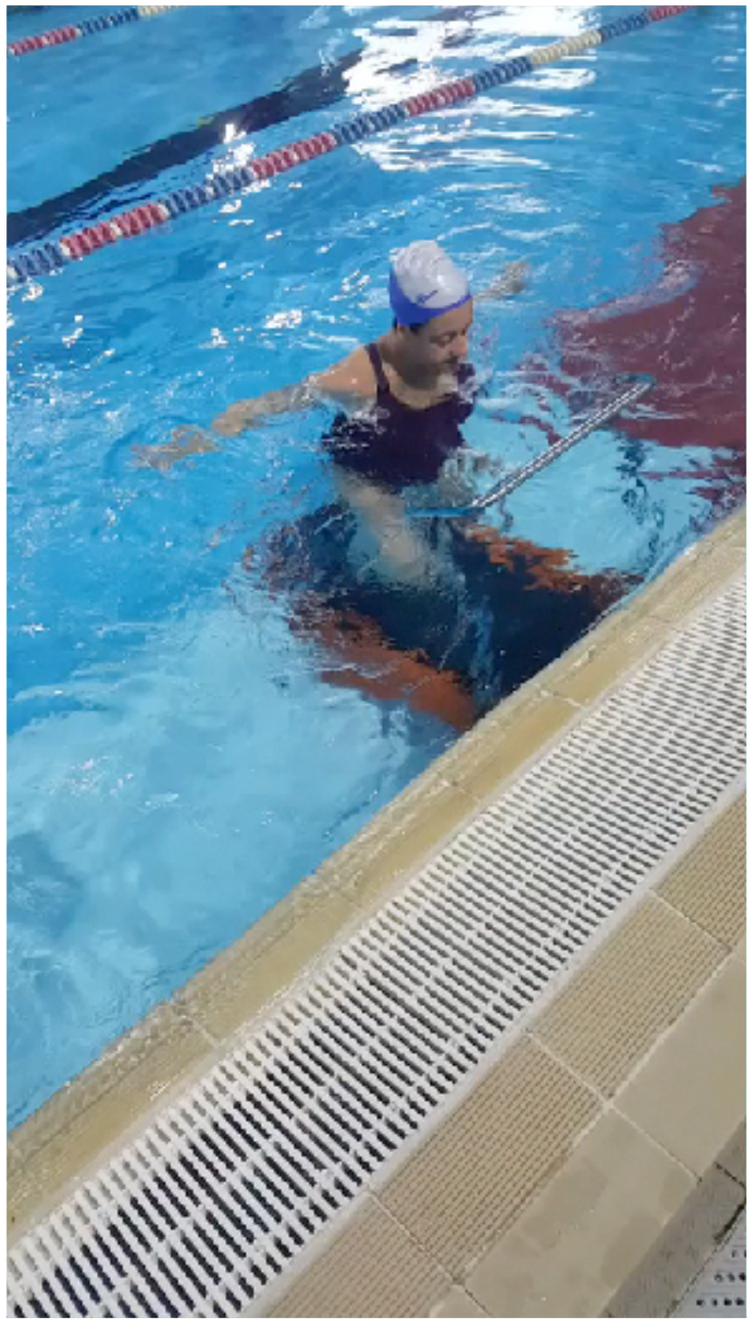
ESERCIZI DI STEP

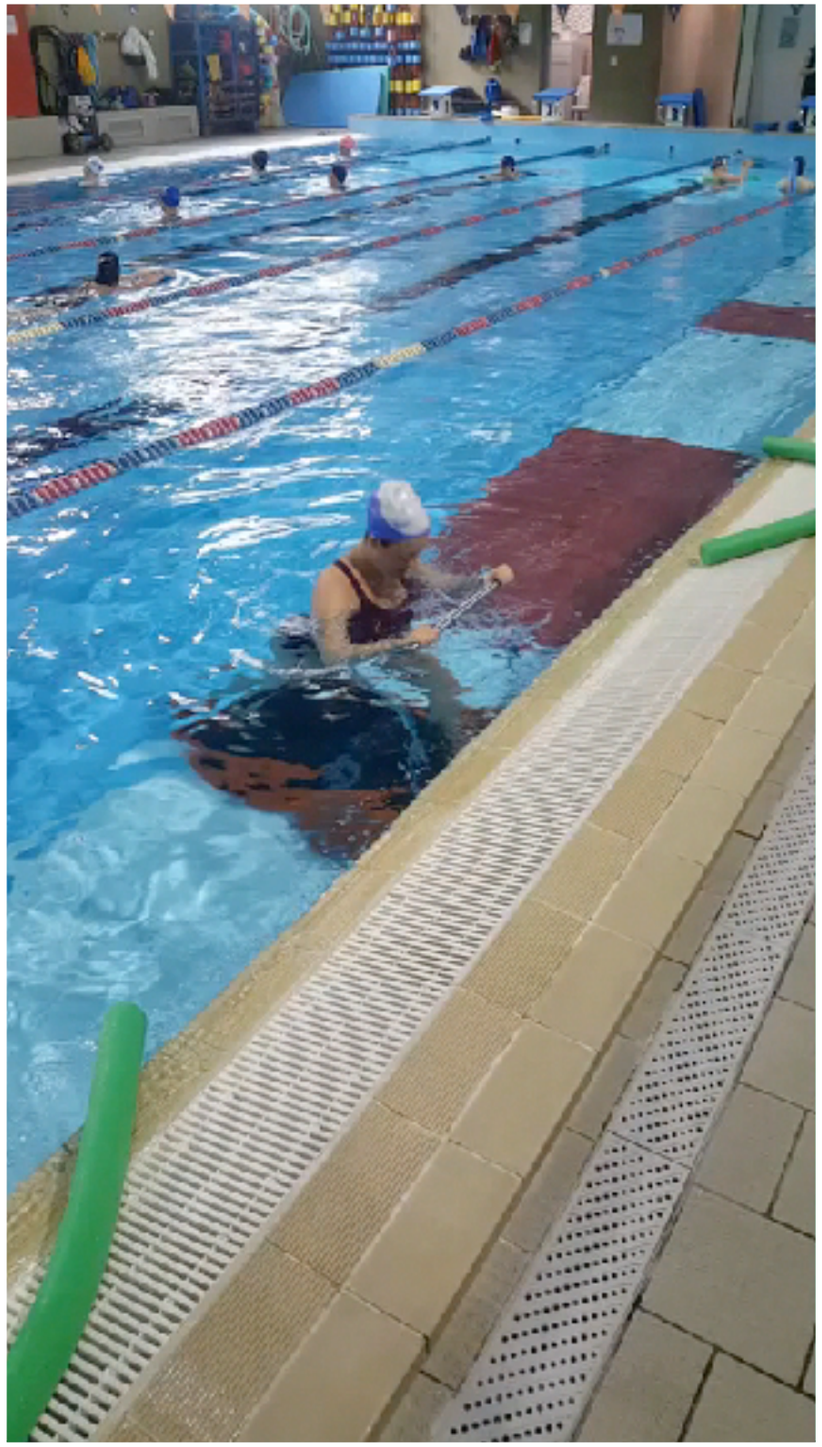
ESERCIZI DI STRETCHING

SPINTE DEL TAPPETO CON UNA SOLA GAMBA

SIT
SETTORE ISTRUZIONE TECNICA

FIN
FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO





camminate su tapis roulant

SIT
SETTORE ISTRUZIONE TECNICA

FIN
FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO

camminate su tapis roulant

SIT
SETTORE ISTRUZIONE TECNICA

FIN
FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO

Attività acquatica ,sempre se concessa dal ginecologo, è

aperta a qualsiasi epoca di gravidanza e può

proseguire sino a termine periodo gestazionale compreso pretravaglio

purchè

venga sempre seguita una programmazione adeguata

SIT
SETTORE ISTRUZIONE TECNICA

FIN
FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO

SVOLGIMENTO DEL CORSO

SETTORE ISTRUZIONE TECNICA

FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO

Spiegazione obiettivi e programma del corso a specialisti branche ostetricia e ginecologia

no invasione dei campi specifici

ma

costruzione di rapporto di collaborazione-integrazione

SIT
SETTORE ISTRUZIONE TECNICA

FIN
FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO

Compito segreteria

Spiegazione chiara
obiettivi del corso

Consigli comportamentali

Modalita’

SIT
SETTORE ISTRUZIONE TECNICA

FIN
FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO

compito del tecnico

intervista di ingresso

conoscenza della gestante adattamento del lavoro

spiegazione tecnica del programma del corso

SIT
SETTORE ISTRUZIONE TECNICA

FIN
FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO

SIT
SETTORE ISTRUZIONE TECNICA

FIN
FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO

ELEMENTI UTILI AL TECNICO

PER UN BUONA RIUSCITA

SIT
SETTORE ISTRUZIONE TECNICA

FIN
FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO

avvicinarsi a questa attività in prima persona

a)per comprendere ciò che realmente si sta insegnando

b) per capire quali possano essere i limiti che bisogna porsi

umiltà che predispone ad imparare da ogni tipo di esperienza

aggiornarsi continuamente

disponibilità

SIT
SETTORE ISTRUZIONE TECNICA

FIN
FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO

IMPORTANZA DELL’ ACQUATICITA’

FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO

SIT
SETTORE ISTRUZIONE TECNICA

COS'E'?
complesso delle azioni-reazioni che indicano una condizione di serenità e agiatezza nell'acqua nei bimbi innata ma va stimolata continuamente

PERCHE' IMPORTANTE ?
riscoprire l'acqua attraverso il gioco stimola percezioni sensoriali innate e libera l'immaginazione portando il bimbo in una dimensione particolare che lo aiuta a superare difficoltà risolvendo problemi legati all'ambiente

ATTRAVERSO COSA?
lo sviluppo delle sue potenzialità :cognitive,affettive, psicologiche e motorio sensoriali

COME ?
giocando
attraverso le regole del gioco il bimbo sperimenta e prova emozioni sia positive che negative e ricerca il modo di essere libero nell'acqua socializzando con altri bimbi mentre esplora e agisce nell'ambiente piscina

ACQUATICITA'

IN CHE MODO?
l'acqua fa sentire liberi i bimbi grazie alla quasi totale assenza di gravità,aumenta la percezione del loro corpo e cio' permette movimenti più complessi e sviluppa più velocemente la percezione degli arti nello spazio permettendo l'acquisizione di schemi motori basilari riguardanti tutto il corpo

SIT
SETTORE ISTRUZIONE TECNICA

FIN
FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO

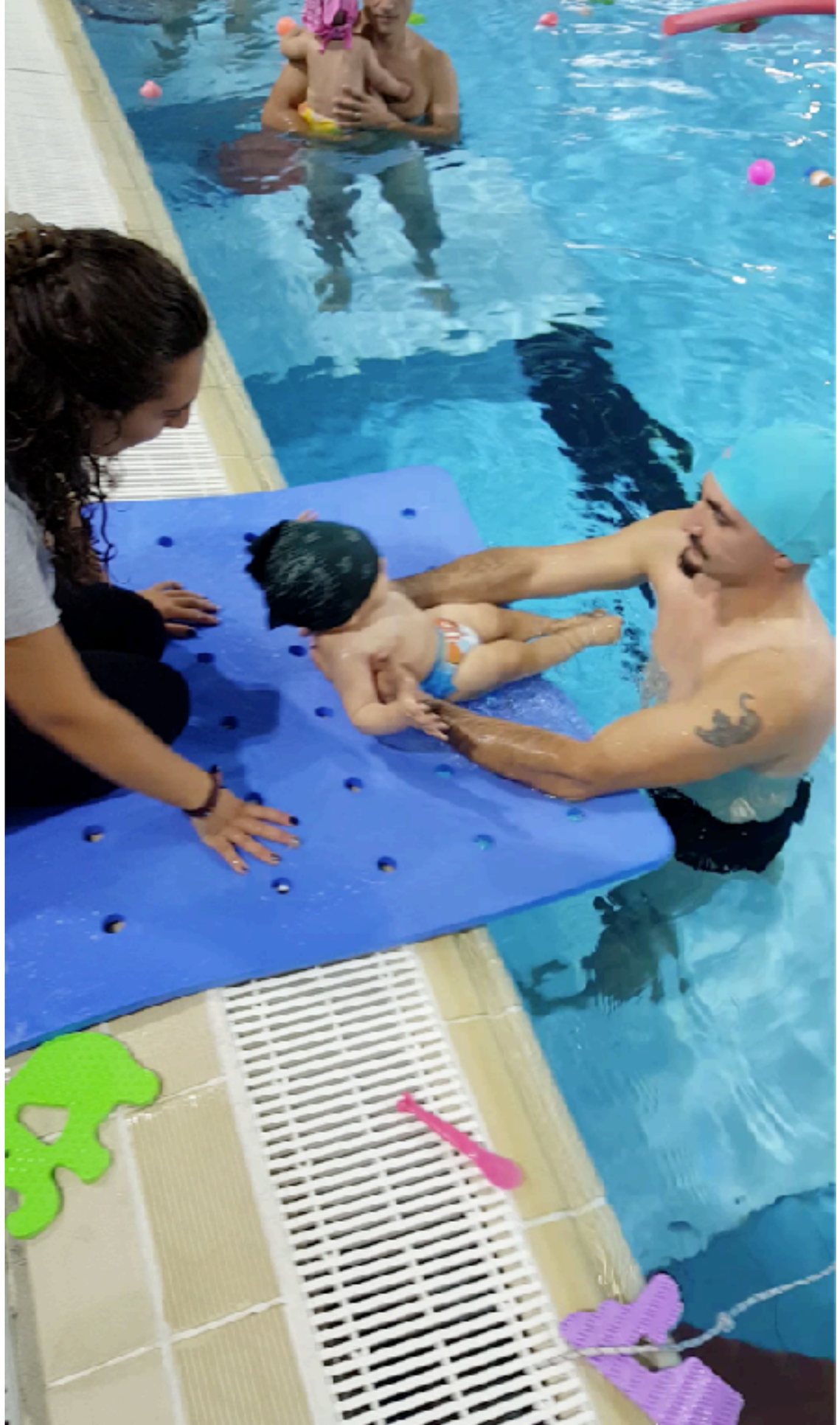
In acqua il bimbo :

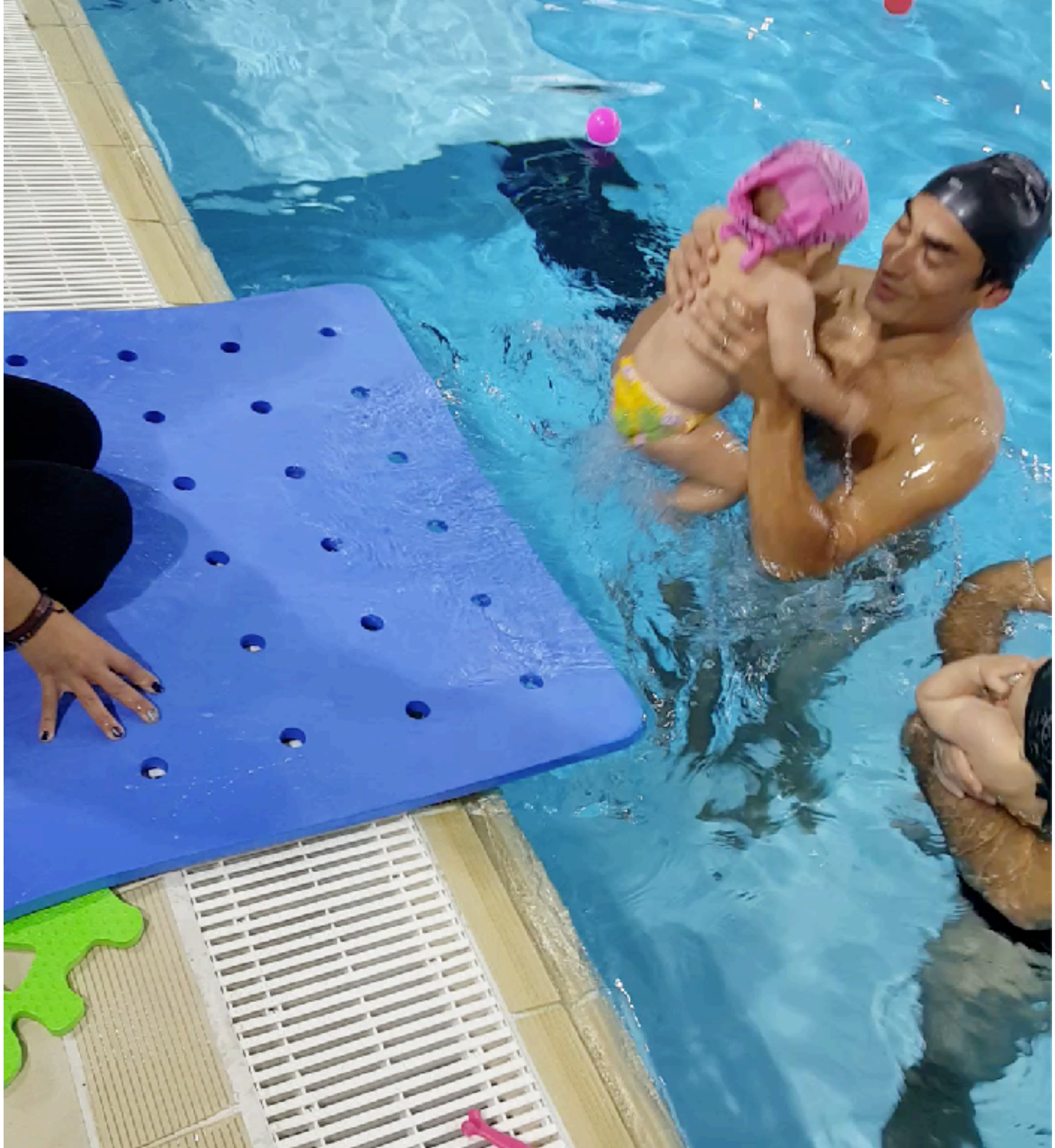
esplora l'ambiente
utilizza materiali e strumenti con molteplici proprietà
l'acqua stessa : bagna, sfugge, copre ,è fredda,
è calda, si beve, si lecca
lancia,versa,mescola

sempre immerso nello stesso liquido

Contemporaneità eventi ludico educativi danno l'importanza dell'attivita'acqua

Motricità cresce contemporaneamente a maturazione e collegamento causa effetto





SIT
SETTORE ISTRUZIONE TECNICA

FIN
FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO

Lo sviluppo motorio nel primo anno di vita

Le caratteristiche psicologiche hanno un’influenza molto forte sullo sviluppo motorio.

Tempi e modalità delle acquisizioni motorie sono variabili

Esistono bimbi più precoci che raggiungono velocemente
alcuni risultati per poi sembrare fermarsi altri più lenti ma con sviluppo continuo

Ogni bimbo ha uno sviluppo personale, anche se segue uno schema ben preciso.

Dalla posizione fetale alla stazione eretta

Lo sviluppo della vista.

La scoperta delle mani, la prensione.

L’udito.

Riflessi

I riflessi sono lo stadio iniziale dell'apprendimento.

Sono risposte automatiche.

Implicano la percezione degli stimoli

I riflessi neonatali dovrebbero perdersi entro il primo anno di vita.

(Moro,Babinsky,suzione,marcia automatica,presa ecc.)

SIT
SETTORE ISTRUZIONE TECNICA

FIN
FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO

MA COME AGIRE ?

Spontaneamente

Incitando

Proponendo

UN BIMBO NON IMPARA PERCHE' C'E' CHI SPIEGA MA PERCHE' SPERIMENTA E PROVA

SIT
SETTORE ISTRUZIONE TECNICA

FIN
FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO

ISTRUTTORE

Tramite per proporre tecniche adeguate all'età

Anello di congiunzione tra il bambino il genitore e l'elemento acqua

deve avere capacità di comunicare e entrare in rapporto con diade genitore e bimbo

non deve avere premura

deve aspettare

osservare

fornire occasioni di divertimento adatte all'età del bimbo
tradurre stato d'animo e intenzioni

Tipi di genitore che si possono incontrare

Equilibrato: sceglie di lasciar fare pronto quando necessario.
Impaziente: se il bimbo rifiuta di fare qualcosa, tende a interpretarla come paure; propone esperienze non in linea con il livello di maturità.
Ansioso: proietta le proprie paure alle prime difficoltà tende ad abbandonare ,iperprotettivo.
Informatissimo: sa tutto , ha letto di ogni cosa e segue tutti i blog.tende ad avere aspettative in contrasto , secondo l'ultimo tweet.
Mancante: delega ad altri della famiglia ,presente , ma indifferente, distratto, svogliato.
In ogni caso dar loro accoglienza, disponibilità, rispetto.

In acqua si cerca:

capacità di equilibrio
e controllo posturale

si impara a organizzare azioni che producono costruiscono e portano a un obiettivo

l’esplorazione e ricerca senza fini ma con il piacere del gioco stimolano e arricchiscono bimbo di schemi sempre più complessi

SIT
SETTORE ISTRUZIONE TECNICA

FIN
FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO

MA COSA OSSERVARE ?

SIT
SETTORE ISTRUZIONE TECNICA

FIN
FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO

come si meraviglia

cosa scopre

come si muove

cosa e come conosce

come si diverte

OSSERVARE

come si adegua

che emozioni prova e quando

quando è teso

come gioca

quando si rilassa

IMPORTANTE IMPARARE **A LEGGERE** IL RISULTATO CHE SI OTTIENE E MANTENERE O VARIARE IL COMPORTAMENTO

E' ESSENZIALE CHE L'ISTRUTTORE SAPPIA VARIARE IL PROPRIO COMPORTAMENTO AL FINE DI OTTENERE RISULTATO VOLUTO SIA NEI CONFRONTI DEL GENITORE CHE DEL BIMBO

L'ISTRUTTORE E' SEMPRE RESPONSABILE DEI RISULTATI CHE OTTIENE (O CHE NON OTTIENE)

NON C E’ COMUNICAZIONE SBAGLIATA O CORRETTA IMPORTANTE E’ IL RISULTATO CHE SI OTTIENE

SIT
SETTORE ISTRUZIONE TECNICA

FIN
FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO

L’ATTIVITA’

SETTORE ISTRUZIONE TECNICA

FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO

IMPORTANTE AVER CHIARI CANALI PERCETTIVI E CAPACITA' DA STIMOLARE

Obiettivo generale:

sviluppo aree cognitiva,affettiva e motoria del bimbo,rafforzamento legame genitore e figlio per favorire:

- sicurezza,fiducia in sé,autostima,autonomia
- capacità di interagire,socializzare,gestire la paura
- rispetto delle prime regole comportamentali

AMBIENTAMENTO E ADATTAMENTO

Area socio affettiva del bimbo e risposte emotive all'ambiente diverse per età e esperienze esterne

PAURE

rumori improvvisi,persone,ambienti e oggetti sconosciuti

RESPIRAZIONE

riflessi arcaici che si perdono
apnea riflessa (diving reflex) si trasforma in apnea volontaria,e poi espirazione subacquea(immersioni spostamenti in superficie e subacquei),tuffi

GALLEGGIAMENTO

prono e supino spostamenti con o senza ausilio di supporti

BILANCIAMENTO IN STAZIONE ERETTA E AVANZAMENTO

passaggio da riflessi natatori senza propulsione a movimenti volontari per spostamento
da ipotonicità a controllo del corpo

NO INSEGNARE A NUOTARE

MA EDUCARE

SIT
SETTORE ISTRUZIONE TECNICA

FIN
FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO

EDUCAZIONE ALL'ACQUA

adattamento ambiente acquatico NO insegnamento tecniche di nuoto

↓

sviluppo sfera morfologico funzionale tramite spostamenti scivolamenti galleggiamenti

EDUCAZIONE ATTRAVERSO L'ACQUA

↓

sviluppo degli aspetti cognitivi(att. intellettive conoscenza realtà,attività sulle cose esplorazione)

psicologici (socializzare,interagire,gestire ansie e paure)

affettivi (ambientamento,comportamento,conoscenze,sentimenti,errori)

motorio sensoriali (controllo su movimenti ,perfezionamento,mettersi alla prova

3-8-mesi

Il bimbo non galleggia ancora

apnee guidate con perdita graduale di apnea riflessa

diving reflex lascia il posto a meccanismo di controllo della respirazione

movimento arti superiori e inferiori passivo guidato o per riflesso

prensione cubito palmare(ogg.afferrato da sotto)da scarsa a mirata al recupero e rilascio piccoli oggetti

posizione dorsale favorisce respirazione ,punto di partenza per motricità arti inferiori buona posizione di riposo anche se non ben accettata

curiosità per tutto con con relativa conoscenza

da ricerca costante “base sicura”al raggiungimento gioco con altri bimbi

possibile rifiuto di contatto con estraneo

riconosce ambiente da suoni colori sensazioni

8 -12 mesi

i movimenti arti inferiori e superiori sono coscienti e volontari

recupera gli oggetti li pone dentro e fuori contenitore

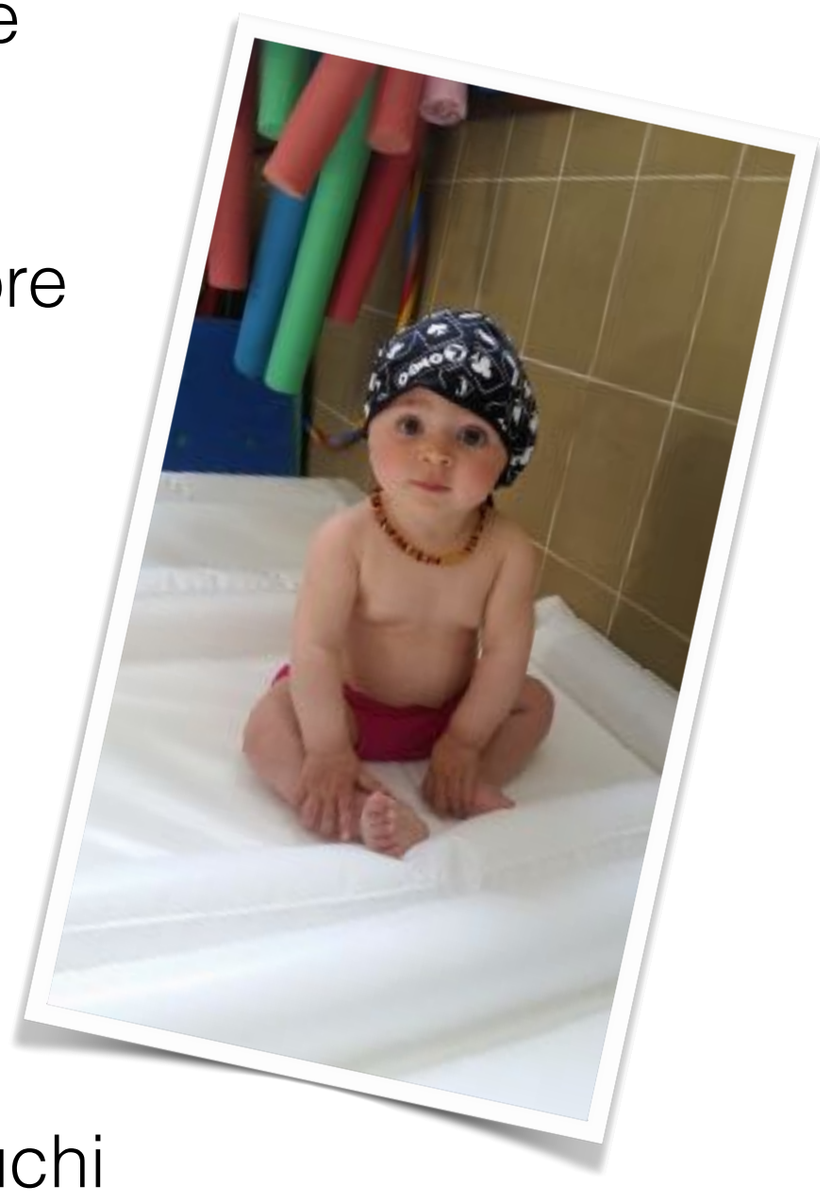
la prensione radio digitale(utilizza tre dita)

esegue esercizi semplici

risponde se chiamato e comprende i divieti

inizia a razionalizzare le proprie paure

continua a soffiare:nelle vaschette, in acqua nei buchi dei tappetoni



SIT
SETTORE ISTRUZIONE TECNICA

FIN
FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO

SETTORE ISTRUZIONE TECNICA

FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO

12 -18 mesi

puo’ galleggiare autonomamente

soffia

può allontanarsi dal genitore eseguendo istruzioni

accetta con eccitazione compagnia di altri bimbi

dimostra indipendenza

comincia a costruire

dimostra preferenze per giochi e colori

inizio del gioco simbolico

accetta volentieri proposte di giochi divertenti ma di breve durata

comincia la lateralizzazione

SIT
SETTORE ISTRUZIONE TECNICA

FIN
FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO

18 - 24 mesi

Soffia

Galleggia autonomamente

Movimenti arti inf. e sup. coscienti e volontari

Si allontana dai genitori eseguendo istruzioni

dell’insegnante

Razionalizza le proprie paure

Affronta spontaneamente l’argomento piscina

SIT
SETTORE ISTRUZIONE TECNICA

FIN
FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO

2-3 anni

MOMENTO DELICATO PER ATTIVITA' IN PISCINA

SPUGNA

- assorbe ogni proposta
- rifiuta se proposta non affrontata nel modo giusto e al momento giusto

SIT
SETTORE ISTRUZIONE TECNICA

FIN
FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO

GRADUALE DISTACCO DAL GENITORE

acqua

bordo vasca

spogliatoio

SIT
SETTORE ISTRUZIONE TECNICA

FIN
FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO

PASSAGGIO GRADUALE IN BASE AL PROCESSO

EVOLUTIVO DEL BIMBO CHE

<u>NON E' PER TUTTI UGUALE</u>

NON DEVE ESSERE FORZATO O FRETTOLOSO

SIT
SETTORE ISTRUZIONE TECNICA

FIN
FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO

ALLONTANAMENTO DEL GENITORE NO SCONFITTA MA VITTORIA

SEMPLICE PASSAGGIO

NON VUOL DIRE SOSTITUIRSI AD ESSO

IL BIMBO DEVE SAPERE CHE IL GENITORE C E' E TORNA A FINE LEZIONE

SIT
SETTORE ISTRUZIONE TECNICA

FIN
FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO

STARE IN ACQUA E’ UN MOMENTO SUO DELL’ISTRUTTORE E DEI SUOI COMPAGNI PER DIVERTIRSI

PRIME PROVE DI AUTONOMIA

SIT
SETTORE ISTRUZIONE TECNICA

FIN
FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO

CONSIGLIO … RACCOMANDAZIONE

rispettare sempre il bimbo

no precorrere i tempi

seguire il processo evolutivo

facile in questa fascia ottenere risultati eclatanti basta forzare attivita’

forzatura attivita’= ammaestramento circense senza armonioso e graduale sviluppo

SIT
SETTORE ISTRUZIONE TECNICA

FIN
FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO

SVOLGIMENTO DEL CORSO

ISCRIZIONE

<u>ACCOGLIENZA</u>:

OBIETTIVI DEL CORSO
MODALITA'
CONSIGLI COMPORTAMENTALI

<u>ISTRUTTORE</u>:

COLLOQUIO PRELIMINARE CON GENITORI(STORIA DEL BIMBO)

VALUTAZIONE DAL COLLOQUIO ANSIE E PAURE DEI GENITORI

SPIEGAZIONE DELLA TRASMISSIONE STATI D'ANIMO E COMPORTAMENTI

VALUTAZIONE ACQUATICITA' CON RELATIVO CONSIGLIO SU ACCOMPAGNATORE

RACCOMANDAZIONE RIGUARDO MASSIMA ATTENZIONE SU QUESTA ESPERIENZA

SUGGERIMENTI DI PRESE E MOVIMENTI DA ESEGUIRE

MOTIVAZIONE GENITORI CON OBIETTIVI DA RAGGIUNGERE

RACCOMANDAZIONE PAZIENZA E PROGRESSIVITA' DELLE PROPOSTE

SIT
SETTORE ISTRUZIONE TECNICA

FIN
FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO

PROGRAMMA DEL CORSO

Durata 45’

10’ (riducibili a 5’) Ambientamento finalizzato allo studio del bimbo – Termoregolatore

30’ Ambientamento ed esercizi finalizzati al raggiungimento dei diversi obbiettivi – aspetto ludico sempre presente

5’ Per calmarsi e uscire

SIT
SETTORE ISTRUZIONE TECNICA

FIN
FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO

IN CONCLUSIONE

L'esperienza acquatica deve trasmettere benessere e piacere anche se persegue un obiettivo, perché è proprio la natura che fa si che ci inseriamo nei suoi processi piacevolmente evitando se possibile qualsiasi tipo di trauma.

Quindi il bimbo grazie a questo approccio positivo avrà buone possibilità di essere prima un adolescente e poi un adulto che vedrà l'acqua come una piacevole compagnia.

SIT
SETTORE ISTRUZIONE TECNICA

FIN
FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO

GRAZIE E BUON LAVORO !

SIT
SETTORE ISTRUZIONE TECNICA

FIN
FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO